PROPUESTA

MANUAL Y **PROTOCOLOS** DE APLICACION DE **MASAJES** PARA EL PERSONAL DE **TERAPEUTAS**

rock spa, hard rock
hotel cancun.

Aviso:

Este manual no sustituye la formación profesional ni la capacitación práctica del terapeuta, sino que actúa como una guía de referencia complementaria.

Las técnicas descritas no deben aplicarse con fines médicos o terapéuticos fuera del contexto del spa.

Las adaptaciones específicas para cada huésped quedan sujetas al criterio y experiencia del terapeuta, siempre que se respeten los lineamientos de seguridad y bienestar establecidos.

Contenido

Objetivo del manual 4

Alcance y limitaciones 5

¿Qué es el masaje dentro del Rock Spa y cuáles son sus beneficios? 6

Tipos de masajes dentro del Rock Spa en el Hard Rock Hotel Cancún 7

Contraindicaciones generales del masaje 8

Contraindicaciones relativas 8

Contraindicaciones absolutas 8

Zonas que requieren precaución 9

Maniobras básicas del masaje y aplicación de estiramientos pasivos. 10

1. Deslizamiento 10

2. **Amasamiento** 10

3. **Fricción** 10

4. **Percusión** 10

5. Estiramientos pasivos 11

Protocolo de bienvenida 12

Protocolo de despedida 14

Protocolo de masaje relajante 15

Protocolo de masaje de tejido profundo 16

Protocolo de aromaterapia 18

Protocolo de masaje con piedras calientes 19

Objetivo del manual

El presente manual tiene como objetivo establecer una guía técnica y conceptual estandarizada para la correcta aplicación de los masajes corporales dentro del Rock Spa del Hard Rock Hotel Cancún.

Integra la conceptualización de las técnicas empleadas, los protocolos operativos por tipo de masaje, y las recomendaciones sobre indicaciones, contraindicaciones y secuencia de maniobras, con el fin de garantizar la seguridad del huésped y mantener la coherencia con los lineamientos, objetivos y filosofía de servicio de la marca.

Alcance y limitaciones

El presente manual está dirigido al personal terapéutico del Rock Spa del Hard Rock Hotel Cancún y tiene como alcance la estandarización conceptual y técnica de los masajes corporales ofrecidos dentro del área. Incluye la definición de maniobras básicas, estiramientos pasivos, secuencias operativas e indicaciones generales, con el propósito de garantizar la coherencia en la ejecución y mantener la calidad característica del servicio.

Se debe tomar en extrema consideración que este manual no sustituye la formación profesional ni la práctica del terapeuta; funciona como guía complementaria. Las técnicas deben aplicarse solo en el contexto del spa y adaptarse según el criterio del terapeuta, respetando siempre las normas de seguridad y bienestar.

¿Qué es el masaje dentro del Rock Spa y cuáles son sus beneficios?

El masaje es una técnica *manual* que utiliza *presiones* y *movimientos* sobre los *tejidos blandos* para *relajar, aliviar el dolor y mejorar la salud física y emocional*. Favorece la *circulación, elimina toxinas, reduce el estrés y promueve bienestar general.*

Tipos de masajes dentro del Rock Spa en el Hard Rock Hotel Cancún

- **Relajante (30 / 80 min):**

Usa movimientos suaves y lentos para relajar los músculos y disminuir el estrés. Presión *suave*.

- **Aromaterapia (50 / 80 min):**

Combina el masaje relajante con *aceites esenciales* que estimulan los sentidos y mejoran el ánimo. Presión *media*.

- **Tejido profundo (50 / 80 min):**

Aplica *presión fuerte* para liberar contracturas y rigidez en músculos profundos, mejorando la postura y movilidad.

- **Piedras calientes (80 min):**

Utiliza *piedras de basalto calientes* que se deslizan sobre la piel, transmitiendo calor que relaja y activa la circulación. Presión *suave a media*.

Contraindicaciones generales del masaje

El masaje *nunca debe usarse como única medida terapéutica*, ni sustituir un tratamiento médico o la medicación indicada por un profesional.

Las contraindicaciones se dividen en *relativas* y *absolutas*:

Contraindicaciones relativas

Condiciones que requieren *precaución* y *adaptación de la técnica*:

- Enfermedades del corazón, hígado o riñón.
- Condiciones contagiosas.
- Pérdida de sensibilidad o de movimiento voluntario.
- Uso de medicamentos que afectan la coagulación o sustancias que alteran la sensibilidad (con o sin prescripción médica).

Contraindicaciones absolutas

Situaciones en las que *no debe aplicarse masaje*, ya que podría poner en peligro la vida:

- Trombosis venosa profunda.
- Venas varicosas.
- Enfermedades cardíacas o renales no controladas.
- Diabetes no controlada.
- Infecciones dérmicas o sistémicas.

- Tumores malignos o benignos.
- Hemofilia.
- Heridas abiertas.
- Inflamación aguda de tejidos blandos.
- Fracturas.
- Luxaciones.
- Cirugías recientes.
- Miositis osificante.

Zonas que requieren precaución

- Ojos.
- Área inferior al oído.
- Cuello.
- Ganglios linfáticos.
- Nervios y arterias del brazo y zona cubital.
- Rodillas.

Maniobras básicas del masaje y aplicación de estiramientos pasivos.

1. **Deslizamiento**

Movimiento *suave y continuo* con las palmas sobre la piel. Ayuda a *relajar*, *activar la circulación* y *preparar el cuerpo*.

2. **Amasamiento**

Consiste en *presionar y soltar los músculos* de forma rítmica. Favorece la *oxigenación*, *elimina la rigidez* y *mejora la elasticidad muscular*.

- **Rápido** y **superficial:** tonifica.
- **Lento** y **profundo:** relaja.

3. **Fricción**

Se realizan *movimientos circulares o en espiral* con los dedos o palmas, aplicando presión.

Aumenta la *temperatura local*, *estimula la circulación* y *disminuye el dolor*.

4. **Percusión**

Son *golpeteos rítmicos* con las manos o los dedos.

- **Lentos:** relajan.
- **Rápidos:** estimulan y mejoran la circulación.

5. Estiramientos pasivos

El terapeuta *mueve una parte del cuerpo del cliente* sin que este haga esfuerzo.

Sirven para *alargar los músculos**,** aumentar la movilidad* y *reducir la rigidez*.

Deben hacerse *sin causar dolor*, respetando los *límites del cuerpo*.

Protocolo de bienvenida

1. Recibir al huésped en la sala de espera.
2. Confirmar su nombre y el servicio reservado.
3. Guiar al huésped hacia la cabina correspondiente.
4. Preguntar por condiciones físicas o preferencias en zonas a trabajar.
5. Confirmar que el volumen de la música y la temperatura de la cabina sean de su agrado.
6. Informar que el terapeuta saldrá de la habitación mientras el huésped se prepara, pidiéndole que se recueste boca abajo entre las sábanas. Ofrecer ropa interior desechable si es necesario.
7. Salir de la cabina y verificar si el huésped está listo (preferentemente tocando la puerta cada 1 o 2 minutos).
8. Ingresar nuevamente cuando el huésped indique estar preparado.
9. Acomodar la sábana y colocar el rodillo debajo de los tobillos, verificando la comodidad.
10. Finalizar con deslizamientos lento retirando el exceso de aceite con la sábana.
11. Realizar un toque de aroma mientras se aplican ligeras presiones con la toalla caliente, diciendo: “Relaje su mente, su cuerpo y su alma.”

12. Finalizar con deslizamientos lento retirando el exceso de aceite con la sábana.

Protocolo de despedida

1. Limpiar los pies del huésped con una toalla caliente.
2. Tocar campanas para indicar el cierre del servicio.
3. Ofrecer té caliente o agua infusionada.
4. Guiar al huésped hacia recepción.
5. Solicitar el llenado de la encuesta de satisfacción.
6. Ofrecer productos de la boutique relacionados con el tratamiento recibido.

Protocolo de masaje relajante

Duración: 50 / 80 minutos.

Presión: suave a media.

1. Iniciar el masaje con el huésped en posición boca abajo, comenzando por la pierna derecha.
2. Continuar con la pierna izquierda, luego espalda, brazos y cuello.
3. Solicitar al huésped que se dé la vuelta para quedar en posición boca arriba, asegurándose de que no esté sobre la careta y que permanezca cubierto con la sábana.
4. Colocar nuevamente una toalla caliente encima de la sábana, desde los hombros hasta los pies.
5. Aplicar un segundo toque de aroma.
6. Masajear el cuello, luego el brazo derecho, el izquierdo y finalmente las piernas (de izquierda a derecha).
7. Subir nuevamente hacia la parte superior del cuerpo, retirando el exceso de aceite con la misma sábana.

Protocolo de masaje de tejido profundo

Duración: 50 / 80 minutos.

Presión: fuerte.

1. Asegurarse de que el huésped se encuentre cómodo, en posición boca abajo y correctamente cubierto con la sábana.
2. Aplicar un toque inicial de aroma para inducir relajación y preparar la respiración.
3. Realizar una breve lectura corporal visual y táctil, identificando zonas de mayor tensión muscular.

Estiramientos pasivos iniciales

- Abducción y rotación del brazo para estirar deltoides y pectoral.
- Aducción suave para elongar dorsal y pectoral.
- Extensión de pierna hacia arriba para estirar zona abdominal y psoas.
- Pierna hacia abajo y afuera para liberar tensión en cadera y muslo lateral.

4. Comenzar boca abajo con pierna derecha, luego pierna izquierda, espalda, brazos y cuello.

- Utilizar presiones lentas, fijas y sostenidas, con antebrazo, nudillos o codos según la zona.

- Mantener la presión entre 5 y 10 segundos en puntos de mayor tensión o puntos gatillo, sin provocar dolor.
- Combinar con fricciones lentas y profundas, en dirección de las fibras musculares, para liberar adherencias.

6. Pedir al huésped que se coloque boca arriba, cuidando su comodidad y privacidad.
7. Colocar una toalla caliente sobre la sábana, desde los hombros hasta los pies, para mantener la temperatura corporal y relajar el tejido.
8. Aplicar un segundo toque de aroma.
9. Continuar con el cuello y escote, luego brazos derecho e izquierdo, finalizando con piernas (de izquierda a derecha).
10. Mantener el ritmo pausado, con presiones profundas y precisas en las zonas donde se detecte tensión.
5. Finalizar con deslizamientos lento retirando el exceso de aceite con la sábana.

Protocolo de aromaterapia

Duración: 50 / 80 minutos.

Presión: suave a media.

1. Iniciar el masaje con el huésped en posición boca abajo, comenzando por la pierna derecha. Aplicar aceite vehicular mezclado con aceites esenciales con presión media.
2. Continuar con la pierna izquierda, utilizando movimientos largos y envolventes.
3. Seguir con espalda, brazos y cuello, alternando fricciones lentas y presiones suaves para estimular la circulación.
4. Solicitar al huésped que se coloque en posición boca arriba, asegurando su comodidad y cubriéndolo con la sábana.
5. Colocar una toalla caliente encima de la sábana, desde los hombros hasta los pies, para conservar el calor y potenciar la absorción de los aceites.
6. Aplicar un segundo toque de aroma.
7. Masajear el cuello, brazos y piernas (de izquierda a derecha), manteniendo un ritmo pausado y fluido.
8. Finalizar con effleurage lento retirando el exceso de aceite con la sábana.

Protocolo de masaje con piedras calientes

Duración: 80 minutos.

Presión: suave a media.

1. Iniciar con el huésped en posición boca abajo, comenzando por la pierna derecha. Aplicar aceite para facilitar el deslizamiento.
2. Continuar con la pierna izquierda, utilizando piedras de basalto precalentadas y realizando maniobras lentas siguiendo el recorrido de las fibras musculares.
3. Proseguir con la espalda, aplicando presiones suaves y fricciones amplias con las piedras, alternando con contacto manual.
4. Trabajar brazos y cuello con maniobras controladas, evitando mantener las piedras estáticas en un mismo punto por más de unos segundos.
5. Solicitar al huésped que se coloque boca arriba, cubriéndolo con la sábana.
6. Colocar una toalla caliente encima, desde los hombros hasta los pies, y mantener algunas piedras sobre puntos clave (palmas, abdomen o piernas).
7. Masajear cuello, brazos y piernas (de izquierda a derecha), combinando contacto manual y deslizamiento con piedras calientes.

8. Finalizar con effleurage lento, retirando el exceso de aceite con la sabana.

ELABORADO POR:

Matías Estanislao
Castillo Chavolla